

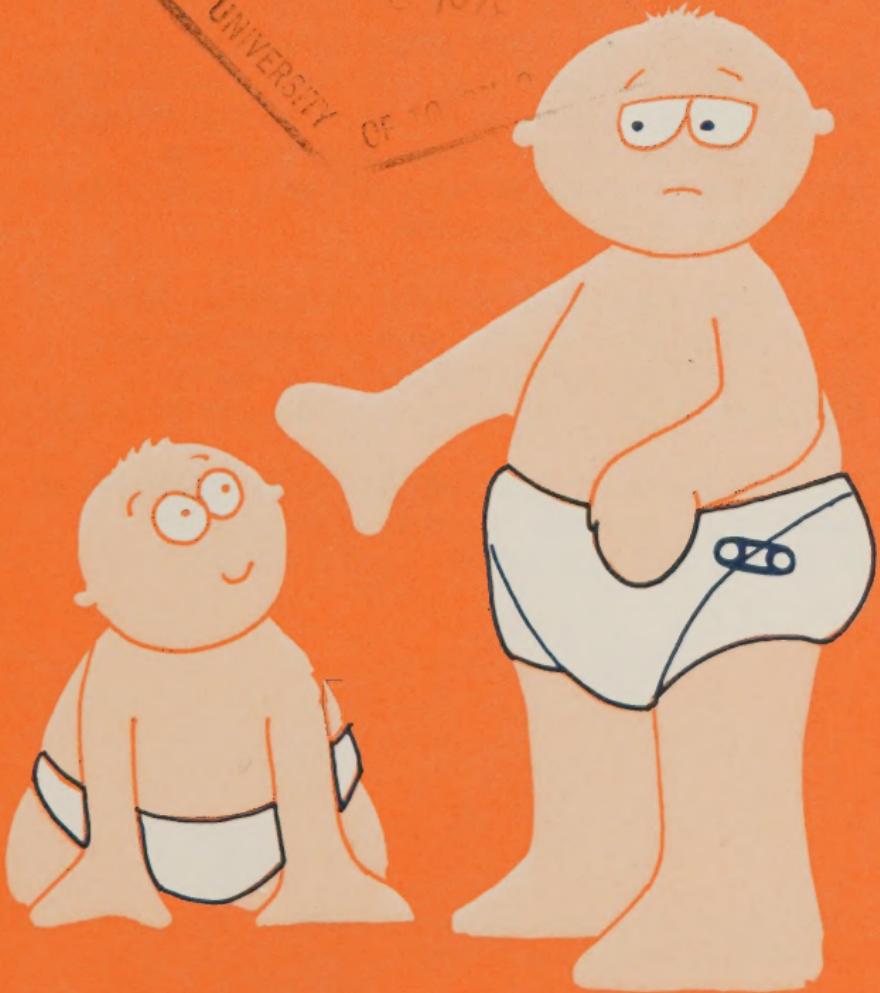
# Jalousie

quand  
le nouveau  
bébé arrive

Government  
Publications

CAZON  
SM  
- Z 236

EXHIBITION LIBRARY MATERIAL



## Jalousie

Vous demandez-vous comment votre jeune fils Guillaume va réagir lors de l'arrivée du nouveau bébé? Ou, le bébé est déjà là et vous vous inquiétez de l'attitude qu'aura votre aîné?

La réaction de Guillaume dépendra de son âge, du fait qu'il est le premier-né ou pas, de l'expérience qu'il a avec d'autres bébés et de quelle sorte d'enfant il est.

Les enfants réagissent de maintes façons lors de l'arrivée d'un nouveau bébé: joie, un peu d'intérêt ou pas du tout, des signes d'angoisse plus ou moins prononcés ou un bouleversement intense et de longue durée.

Il est normal qu'ils aient de telles réactions et il se peut qu'un enfant en ait une ou plusieurs.

Il se peut que Guillaume aime être un "grand garçon" et qu'il essaie plus fort de manger et de s'habiller seul et d'aider maman. S'il a trois ans ou plus lors de l'arrivée du nouveau bébé et qu'il a des amis et d'autres intérêts en dehors, il sera peut-être heureux et très fier du nouveau membre de la famille.

Toutefois, il est commun et normal qu'un jeune enfant ait de temps en temps, du ressentiment, de la jalousie et de l'aversion pour un nouveau bébé.

Il se peut que ces sentiments troubles se manifestent plusieurs jours, plusieurs semaines ou même plusieurs mois après la naissance et qu'ils se répètent. Mais ces signes communs de ressentiment ne veulent pas dire que votre enfant n'aime pas le nouveau bébé.

Des liens et une affection nouvelle s'établiront entre les enfants quand l'aîné s'apercevra que vous n'avez pas cessé de l'aimer et de vous intéresser à lui — donc qu'il n'a pas été remplacé.

Vous ne pouvez pas empêcher votre enfant de se sentir fâché ou irrité . . . mais vous pouvez minimiser ces sentiments. Voici comment.

## Avant l'arrivée du bébé

Commencez par lui parler de la naissance à l'avance, pour que l'arrivée du bébé ne soit pas une complète surprise. Parlez-en en famille, montrez-lui des livres qu'il comprendra, faites-lui remarquer les changements physiques que subit maman, discutez de vos plans pour la chambre du bébé et laissez-lui poser des questions.

Annoncez l'arrivée du bébé simplement et tout naturellement. N'exagérez pas les mérites du nouveau bébé et, surtout, ne laissez pas Guillaume penser qu'il aura tout de suite un nouveau compagnon de jeu; il serait rudement déçu.

Exécutez d'importants changements dans la routine de Guillaume plusieurs mois avant la naissance ou longtemps après. Voici quelques exemples de changements importants: commencer l'école maternelle, changer de chambre à coucher et passer d'un lit d'enfant à un grand lit.

Pendant que maman est à l'hôpital, essayez de vous arranger pour qu'un adulte qu'il connaît lui tienne compagnie chez lui.

## Quand le bébé arrive

Il pourrait sembler à Guillaume avoir soudainement perdu sa première place. Le temps et l'attention qui lui étaient accordés vont lui manquer. Il pourrait aussi être jaloux quand le nouveau bébé utilise son petit lit et sa chaise d'enfant.

Il pourrait réagir d'une des deux façons suivantes:

1. *Il pourrait régresser* — se conduire comme un bébé. Alors qu'il a péniblement appris à se nourrir, à s'habiller et à se rendre propre, il réalise que le bébé reçoit plus d'attention parce qu'il est sans ressources.

A cause de cela, il pourrait recommencer de se salir et de se mouiller, de réclamer un biberon, de vouloir être porté et bercé comme pour dire, "Si je me conduis de nouveau comme un bébé, maman va m'aimer et me donner son attention".

### *Que faire?*

En général, vous ne pourrez pas l'empêcher d'agir d'une telle façon. Il est aussi inutile de le punir car il pourrait croire que maman et papa ne l'aiment plus ou qu'ils aiment le bébé davantage. Essayez de lui donner son jus de fruits ou son lait dans un biberon au lieu de sa tasse et habillez-le vous-même.

Portez-le et bercez-le. Ne le grondez pas s'il se mouille. La régression ne durera, en général, que quelques jours ou quelques semaines; ses besoins d'enfant satisfaits, il sera tout content de redevenir un grand garçon.

2.

*Il pourrait être en colère et hostile contre le bébé* — le frappant et le poussant, lui prenant ses jouets et suggérant même de s'en débarrasser. Il pourrait avoir des cauchemars et des crises de colère.

### *Que faire?*

Soyez fermes, il doit comprendre qu'il ne peut pas frapper ou pincer le bébé. Vous devrez peut-être l'empêcher de le faire ou même l'éloigner. Embrassez-le en lui disant qu'il est un bon garçon, mais qu'il ne doit pas heurter le bébé.

Au lieu de le pousser à maîtriser sa colère et sa jalousie, dites-lui que vous comprenez ce qu'il ressent, en lui disant: "Tu es vraiment fâché. Tu crois que maman aime le bébé plus que toi . . . tu aimerais être le seul". Utilisez un langage qu'il peut comprendre et souvenez-vous que vos actions auront plus d'effets que vos mots.

Vous pourriez peut-être l'aider à se débarrasser de ces sentiments en lui donnant une solide poupée en caoutchouc portant des couches, un biberon incassable, etc. Il s'en occupera ou il essaiera de la casser.

Avant tout, consacrez-lui du temps chaque jour, sans distractions et loin du bébé. Assurez-vous que ces moments soient les siens, exclusivement, peut-être pendant que le bébé dort.

Les rapports du père avec l'enfant pourront créer un certain équilibre, surtout si le père s'intéresse aux soins des enfants, après la naissance du nouveau bébé. L'attention et l'intérêt du père vont aider à remplacer, jusqu'à un certain point, ceux de la mère.

Lorsque des visiteurs admirent le bébé, assurez-vous que l'autre enfant reçoive sa part d'attention. Admirez ses dernières œuvres. Par exemple, vous pourriez lui dire: "Guillaume, pourquoi ne montrerais-tu pas tes dessins à nos visiteurs?" Si ceux-ci ont apporté un cadeau pour le bébé, essayez d'avoir quelque chose de spécial ou un petit présent pour votre aîné.

Essayez de garder la routine que vous aviez établie avant la naissance du bébé.

Encouragez-le à toucher le nouveau venu et à vous aider à s'occuper de lui. Les nouveau-nés ne se cassent pas si facilement!

Faites un effort spécial pour encourager ses intérêts et admirez ce qu'il fait.

### **Souvenez-vous**

Il est impossible d'empêcher votre enfant d'être en colère, jaloux et plein de ressentiment contre un nouveau bébé . . . Mais vous pouvez minimiser ces sentiments grâce à votre compréhension et à une large dose de cette chose si importante: votre amour et votre attention.

Remarque de l'éditeur: Pour simplifier la lecture de cette brochure, nous avons utilisé "il" qui s'applique aussi bien aux garçons qu'aux filles.

VF



3 1761 114700545

Par Catherine M. Thurston

The  
Dellcrest  
Children's  
Centre.



Ministère des  
Services sociaux et  
communautaires  
Décembre 1977